

FOUNDATION COURSE

FOUNDATION COMES FIRST

こちらは SEIJI STUDIOS 最大の特徴であるトレーニング&メンテナンスを融合させた基礎トレーニングコースです。何でも基礎作りから始める事が大事です。1ヶ月間、週2回のレッスンを通して、ちゃんとした体の基礎を作り、そこから本人が目指す方向へとガイダンス致します。トレーニングで弱いボディエリアを強化し、メンテナンスで張っている部分を緩めます。このアプローチを個人のニーズに合わせて、完全オーダーメイドで実行します。結果的によりバランスが良い状態になり、動きやすい体と姿勢改善に繋がります。怪我や不調がある人でも、症状を治しながら同時に体を強化する事が、コースの魅力の一つです。コースの特徴として：

TAILOR-MADE EXERCISE MENU ・ ホームメニューの作成

IMPROVED MOVEMENT ・ 動きやすい体になる

IMPROVED POSTURE ・ 姿勢が良くなる

IMPROVED MOOD ・ エクササイズを通して気分が上がる

こちらのコースは入会金が掛からず、短期間のスパンなので比較的通いやすい仕組みとなっております。基本はカウンセリングからの流れとなります。

運動不足や体の不調を解消し、程よい刺激でエクササイズを紹介されたい方へお勧めする基礎トレーニングコースです。

FOUNDATION COURSE (週 2 回)			
1ヶ月コース*	内容	60分	90分
1ヶ月目	体の基礎をつくる	¥200,000	¥300,000
1ヶ月コース	1回分の料金	¥25,000	¥37,500

*すべての料金は税込です。

Additional Options & Promotional Offers :

- コース前に体のリセットの為に、単発のスポーツマッサージをお勧めしています。
- 初回プロモーション価格の、50%割引で体験する事が出来ます。
- コース後は別コースへの参加が可能です

(他コースへの参加の場合は、別途入会金 11 万円税込を頂戴しております)。
-詳しい情報や質問がある場合は、担当トレーナーにお聞きください。

お支払いは全額前払いです。一度お支払いしたお金に関しては、返金はありません**

**SEIJI STUDIOS の都合によって、プログラムの提供が困難になった場合は、未利用分を返金するものとします。